

Samsiah Jayos
K.B., P.A., (MAL)

Kata Kaunselor

Pensyarah Kaunseling UNIMAS



PENGERUSI
Jawatankuasa
Kebajikan Negeri Kedah
yang juga Adun Bukit
Kayu Hitam Halimaton
Shaadiah Saad (kiri)
menyampaikan
bantuan Covid-19
Temco Daerah Kubang
Pasu kepada penduduk
setempat di Dewan
Kampung Napoh. —
Bernama.

Masalah KEGELISAHAN dalam KELUARGA

APAKAH itu kegelisahan? Dalam bidang kesihatan mental, penyakit kegelisahan selalu dibincangkan. Salah seorang klien penulis menceritakan tentang penyakit ini. Rupa-rupanya beliau salah seorang pesakit, malah ubat penenang sentiasa dibawa dalam simpanan beliau untuk mengelak perkara tidak diingini terjadi. Untuk pengetahuan anda, penyakit ini ialah penyakit yang melibatkan gangguan emosi atau kebimbangan yang kritikal. Biasanya golongan mengha-

dapi masalah ini lebih terkesan lagi terutama ancaman Covid-19.

Kenapa penulis mahu membincangkan perihal topik ini walaupun pernah dibincangkan pada keluaran sebelum ini? Negara

kita masih berdepan dengan Covid-19 malah sudah ada kluster baharu.

Jika di Kuching, kita digemparkan kemunculan kluster Hospital Sentosa. Pertambahan kes semakin bertambah dari sehari ke sehari. Fenomena ini memberikan impak tinggi kepada penghidap penyakit ini.

Masalah emosi seperti ini sesuatu yang

serius. Jika kebimbangan ini tidak dapat dikawal ia akan menyebabkan kemurungan. Jika dibiarkan pesakit mungkin akan terfikir untuk membunuh diri.

Sebelum itu, penulis mahu berkongsi sedikit berkenaan masalah kegelisahan untuk pengetahuan umum.

Terdapat empat jenis masalah kegelisahan iaitu serangan panik menyebabkan seseorang seperti diserang seolah-olah terkena serangan jantung.

Selain itu, pesakit mengalami gangguan kebimbangan sosial seperti berkelakuan pelik, terlalu malu atau bimbang menerima cemuhan daripada orang lain.

Manakala, masalah fobia dialami pesakit seperti takut dengan ketinggian atau terbang dan terakhir ialah gangguan kebimbangan umum iaitu takut akan benda yang kecil.

Selain itu, mengalami masalah emosi berbentuk kebimbangan dan gangguan emosi berbentuk ketakutan trauma juga dianggap termasuk dalam masalah kegelisahan walaupun kedua-dua gangguan tersebut tidak berbahaya, namun sebenarnya kedua-dua gangguan tersebut merupakan permulaan bagi masalah kegelisahan.

Tanda Hadapi Kegelisahan

Kebiasaannya mereka yang mengalami penyakit ini mem-

KETUA Pengarah Kesihatan Datuk Dr Noor Hisham Abdullah bercakap pada sidang media harian berkaitan penularan wabak Covid-19 di Kementerian Kesihatan. — Bernama

punyai beberapa tanda seperti panik dan keresahan terlampau, perasaan tidak tenang, sukar tidur, tangan dan kaki berpeluh, peluh yang melampau, sesak nafas, degupan jantung laju, mulut kering, sering ke tandas, selalu kebas kaki, ketidakselesaan pada bahagian tekak dan dada, pedih ulu hati, kegelisahan dan loya atau pening.

Pesakit juga mempunyai tanda seperti tiba-tiba pengsan, marah, menjerit-jerit dan mengamuk sehingga mereka hilang rasa malu dan takut. Sekiranya anda mengalami tanda seperti saya mencadangkan anda segera berjumpa dengan doktor untuk rawatan.

Atasi Masalah Kegelisahan

Bagi yang beragama Islam, anda disarankan mendekat diri dengan Allah SWT. Anda perlu banyak bersabar, melaksanakan solat sunat dan membaca al-Quran terutama ayat ruqyah.

Perkongsiannya daripada pakar suplemen memaklumkan bukan sahaja dapat mengatasi masalah tersebut, malah pengambilan secara konsisten juga dapat menenangkan hati dan fikiran pesakit.

Antaranya pengambilan vitamin B Complex yang mengandungi Vitamin B9 iaitu asid folik dan vitamin B12. Kedua-dua vitamin ini sangat penting bagi keseimbangan hormon dan mood dalam tubuh badan pesakit?

Oleh itu, asid folik akan membantu meningkatkan kadar tindak balas antikemurungan yang baik kepada pesakit.

Selain itu, vitamin B12 juga menjaga kesihatan sistem saraf supaya tidak tegang, kejang dan

“

Mengalami masalah emosi berbentuk kebimbangan dan gangguan emosi berbentuk ketakutan trauma juga dianggap termasuk dalam masalah kegelisahan walaupun kedua-dua gangguan tersebut tidak berbahaya, namun sebenarnya kedua-dua gangguan tersebut merupakan permulaan bagi masalah kegelisahan.

memberi tenaga kepada tubuh badan pesakit agar lebih tenang dan bertenaga.

Selain itu, Omega Guard yang lengkap dengan minyak ikan omega-3 yang membantu dan mengatasi masalah kebimbangan dan kemurungan.

Sokongan Pelbagai Pihak

Orang yang berada di sisi pesakit terutama mempunyai hubungan rapat perlu membantu pesakit melalui sokongan moral iaitu sentiasa memberikan perhatian dan membantu meringankan mana-mana urusan peribadi pesakit, bertanya khabar serta cuba menceriakan diri pesakit tersebut.

Kesimpulan

Pesakit digalakan untuk mendapat bantuan terlatih dengan kaunselor bertauliah kerana mereka dilatih untuk membantu. Pengambilan vitamin boleh merujuk doktor atau ahli farmasi yang lebih pakar.